

# Händewaschen

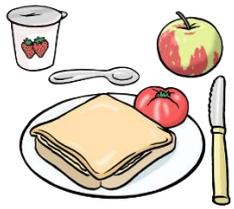
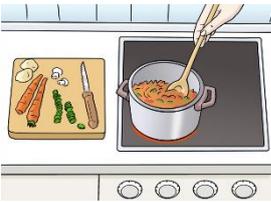


|   |  |
|---|--|
|    | <p>Auf den Händen können Krankheits-Erreger sein.<br/>Das spricht man: <b>er-re-ger</b>.</p> <p>Krankheits-Erreger sind zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bakterien.</li><li>• Viren.</li><li>• Keime.</li></ul> <p>Die Krankheits-Erreger sind ganz klein.<br/>Sie können Sie <b>nicht</b> mit den Augen sehen.</p>   |
|  | <p>Wegen den Krankheits-Erregern auf den Händen,<br/>können Menschen sehr oft krank werden.<br/>Darum ist es wichtig,<br/>dass Sie sich vor Krankheits-Erregern schützen.<br/>Sie können sich schützen,<br/>wenn Sie oft Ihre Hände waschen.</p> <p>Sie sollen Ihre Hände <b>nicht</b> nur waschen,<br/>wenn Sie schmutzig sind.<br/>Sie sollen Ihre Hände am Tag<br/>oft waschen.</p> |
| <b>Wann sollen Sie Ihre Hände waschen?</b>  |  |
|  | <p>Sie waschen Ihre Hände,<br/>wenn Sie nach Hause gekommen sind.</p>  |



|   |  |
|---|--|
|    | <p>Sie waschen Ihre Hände,<br/>wenn Sie auf dem WC waren.</p>  |
|    | <p>Sie waschen Ihre Hände:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• wenn Sie Windeln gewechselt haben.</li><li>• wenn Sie Ihrem Kind auf dem WC geholfen haben.</li></ul>   |
|   | <p>Sie waschen Ihre Hände:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nach dem Husten.</li><li>• nach dem Niesen.</li><li>• nach dem Nase putzen.</li></ul>   |
|  | <p>Sie waschen Ihre Hände,<br/>wenn Sie Müll angefasst haben.</p>  |
|  | <p>Sie waschen Ihre Hände:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• wenn Sie Tiere angefasst haben.</li><li>• wenn Sie Tier-Futter angefasst haben.</li><li>• wenn Sie Müll von einem Tier angefasst haben.</li></ul> |



|   |  |
|---|--|
|    | <p>Sie waschen Ihre Hände bevor Sie etwas essen.</p>   |
|    | <p>Sie waschen Ihre Hände bevor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie Medikamente einnehmen.</li><li>• Sie Kosmetik-Produkte benutzen.</li></ul> <p>Das sind zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Creme.</li><li>• Schminke.</li></ul> |
|  | <p>Sie waschen Ihre Hände vor und nach dem Essen kochen.</p> <p>Sie waschen Ihre Hände dann auch oft zwischendurch.</p> <p>Sie waschen Ihre Hände beim Kochen öfter, wenn Sie dabei rohes Fleisch anfassen.</p>  |
|  | <p>Sie waschen Ihre Hände vor und nach dem Kontakt mit kranken Menschen.</p>   |
|  | <p>Sie sollen Ihre Hände vor und nach dem Behandeln von einer Wunde waschen.</p>   |



## So waschen Sie ihre Hände richtig.

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. |                          | <p>Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser aus dem Wasserhahn.</p> <p>Das Wasser kann warm sein.</p> <p>Das Wasser kann auch kalt sein.</p>  |
| 2. |                        | <p>Geben Sie Seife in Ihre Hände.</p> <p>Dann verteilen Sie die Seife gut in Ihren Händen.</p> <p>Sie geben die Seife:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• in Ihre Hand.</li><li>• auf Ihre Hand.</li><li>• auf die Fingerspitzen.</li><li>• zwischen die Finger.</li><li>• auf den Daumen.</li><li>• unter die Fingernägel.</li></ul> <p>Flüssige Seife ist besser als ein Seifen-Stück.</p> <p>Das ist besonders wichtig in öffentlichen Wasch-Räumen.</p> |
| 3. | <br><b>20 Sekunden</b> | <p>Sie reiben die Seife gut in ihre Hände ein.</p> <p>Sie reiben die Seife für 20 Sekunden oder mehr ein.</p>  |



|    |   |  |
|----|---|--|
| 4. |    | <p>Sie spülen Ihre Hände dann wieder unter fließendem Wasser ab.</p> <p>Sie können sich Ihre Hände in einem öffentlichen WC waschen.</p> <p>Dann berühren Sie den Wasserhahn <b>nicht</b> mit den Händen.</p> <p>Sie benutzen ein Tuch.</p> <p>Das Tuch schmeißen Sie dann in den Müll</p> <p>Sie können auch ihren Ellenbogen benutzen.</p> |
| 5. |  | <p>Sie trocknen Ihre Hände gut ab.</p> <p>Sie trocknen Ihre Hände auch zwischen den Fingern ab.</p> <p>Sie benutzen in einem öffentlichen WC ein Tuch.</p> <p>Das Tuch schmeißen Sie dann in den Müll.</p> <p>Sie benutzen zu Hause ein Handtuch.</p> <p>Das Handtuch benutzen <b>nur</b> Sie.</p>   |

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 18.4.2020, Hygienetipps, Händewaschen, <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen.html>, 18.4.2020

Leichte Sprache Text: Büro für Leichte Sprache der Diakonie Werkstätten Halberstadt gGmbH, 22. April 2020

Abbildungen Leichte Sprache: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013;